**Индивидуальные задания по акробатике и гимнастике.**

**Стойка на лопатках.**

Обучающие упражнения:

1. Из положения лежа на спине головой к гимнастической стенке взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги, колени к груди и вернуться в и. п.

2. Из того же и. п., сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки.

3. То же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше.

4. Из седа перекат назад в группировке, в момент опоры лопатками и шеей руки выпрямить и опереться ими о мат.

5. То же, но опереться согнутыми руками ( плечами ).

6. То же, но опереться плечами о мат, а ладонями - в области поясницы.

7. То же, но выпрямляя ноги ( с помощью и самостоятельно ).

8. Стойка на лопатках и перекатом вперед в группировке присед

9. Из седа перекатом назад с прямыми ногами стойка на лопатках.

10. Из упора стоя согнувшись, ноги врозь, кувырок вперед в стойку на лопатках; то же из упора присев.

**Кувырок назад.**

1. В упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки, сгибание и разгибание рук.

2. То же в упоре стоя ноги врозь; то же в упоре присев.

3. Из упора присев перекат назад и вперед и вернуться в и.п. Выполнять по 2 - 3 раза без остановки.

4. Из положения лежа на спине опереться руками за плечами на линии головы ( локти параллельно, пальцы к плечам ), поднять ноги и коснуться ими пола за головой.

5. Из седа ноги врозь и из упора присев перекат назад с опорой руками за головой и возвратиться в и.п.

6. Из седа и из упора присев выполнить кувырок назад под горку с помощью и самостоятельно.( В качестве горки используется гимнастический мостик с положенным сверху матом.)

7. Кувырок назад на дорожке с помощью ( стоя сбоку поддерживать под плечо и под спину ).

8. Выполнять самостоятельно.

9. Выполнять 2 - 3 кувырка подряд.

10. Выполнять в разные конечные положения: в полушпагат, в стойку ноги врозь и т.д.

**«Мост» из положения стоя (с помощью).**

1. Перекаты на груди с захватом руками за голени, сильно прогибаясь.

2. Стоя на коленях наклон назад, стараясь руками коснуться пола.

3. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться согнутыми руками за головой и, выпрямляя руки, прогнуться.

4. В стойке ноги врозь спиной к стене руки вверх, наклониться назад и коснуться руками стены; то же, но наклониться как можно ниже.

5. То же у гимнастической стенки, перехватывая руками за рейки, опуститься по возможности до нижней рейки.

6. Из положения лежа на спине « мост» (с помощью и самостоятельно).

7. « Мост » из положения стоя (с помощью).

**Стойка на голове с согнутыми ногами.**

Обучающие упражнения:

1. В упоре лежа, ноги на возвышении, сгибание и разгибание рук (выполнять быстро по 5-6 раз).

2. Из упора стоя, согнувшись спиной к гимнастической стенке, переход в вис прогнувшись.

3. Из упора присев опереться головой (верхней лобной частью) о мат на разметку и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову (повторить 3 раза подряд, фиксируя 3-4 с).

4. Из упора присев, руки на горке матов, опираясь головой, разогнуть ноги в коленях, не отрывая носков от пола, и обозначить стойку на голове.

5. То же, но, приподнимая ноги и удерживая их согнутыми, выпрямить спину.

6. То же, но у стенки с опорой о неё спиной.

7. Стойка на голове согнув ноги (самостоятельно) с опорой о стенку.

8. То же на дорожке (с помощью).

9. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (самостоятельно) и вернуться в и.п.

**Вис согнувшись**

Обучающие упражнения:

1. Сидя руки вверх, пружинистые наклоны вперед.

2. Сидя руки наклонены вперед, касаясь ладонями пола (у пяток).

3. Имитация виса согнувшись лежа на спине головой к гимнастической стенке, цепляясь носками за 4 -7-ю рейку, руки вперед.

4. То же на мате с помощью и самостоятельно.

5. Из виса стоя сзади на перекладине толчком ног вис согнувшись.

6. Из виса стоя махом одной толчком другой прийти в вис согнувшись с помощью и самостоятельно.

7. То же с оценкой точности положения тела в висе согнув-шись, т.е. с оценкой величины сгибания тела.

8. Выпрямление виса согнувшись самостоятельно (держать 3 - 5 с ).

**Вис прогнувшись**. Обучающие упражнения:

1. Из виса стоя сзади у гимнастической стенки толчком обеих ног вис прогнувшись (тазом и пятками касаться стенки).

2. Из того же и.п. поднимание прямых ног до виса прогнувшись с помощью и самостоятельно.

3. Из виса стоя на согнутых руках на н/ж лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой стопами о в/ж; то же, но толчком обеими ногами.

4. Из упора на н/ж лицом к верхней опускание вперед в вис прогнувшись с опорой ногами о в/ж.

5. Из виса стоя сзади толчком ногами вис согнувшись - вис прогнувшись ( держать ).

6. Выполнение виса прогнувшись самостоятельно (держать 3 - 5 с).